



高血压健康教育知识讲座

嘉陵社区卫生服务中心

广元中广医院

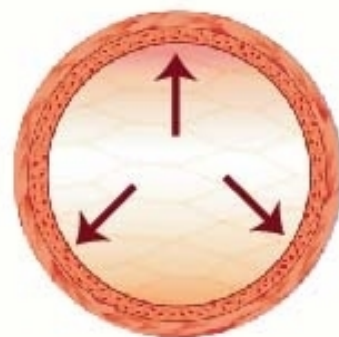
整理版课件





什么是血压?

- **血液在血管中流动时，对血管壁的压力叫血压**
 - 收缩压：心脏收缩时血液对血管壁的压力
 - 舒张压：心脏舒张时血液对血管壁的压力



血压的表示方法:收缩压/舒张压



什么是高血压?

- 当血压 $\geq 140/90$ 毫米汞柱时就诊断为高血压





高血压与哪些因素有关?



整理版课件





盐敏感性是我国人群高
血压的主要类型

盐敏感性是心血管事件
的独立危险因素



高血压易患人群

- 1、年龄 ≥ 55 岁。
- 2、血压高值(收缩压130—139MMhg和舒张压85~89mmhg)
- 3、超重 (BMI24~27.9kg / m²或肥胖 (BMI ≥ 28 kg / m²腹型肥胖: 腰围男 ≥ 90 cm女 ≥ 85 cm)
- 4、高血压家族史一二级亲属
- 5、长期过量饮酒 (每日饮白酒 ≥ 100 ml)
- 6、长期膳食高盐





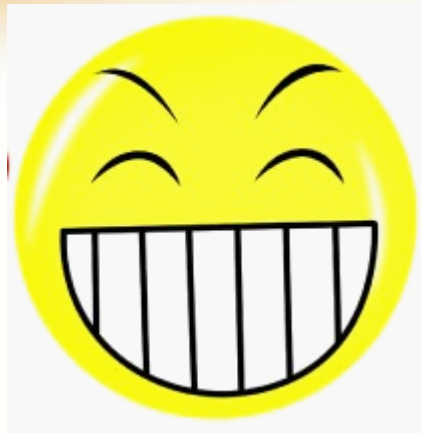
老年人高血压的特点

- 1、收缩压常升高，但舒张压随年龄增长越来越低，脉压差增大。
- 2、血压对盐很敏感，多吃盐血压就会上升，
- 3、动脉硬化，血压波动大，环境适应力减退，必须学会自救自测血压，防意外发生。
- 4、注意老年人的肾脏，容易发生肾脏硬化。它们相互影响。
- 5、注意直立性低血压和餐后血压改变。
- 6、老年人长期高血压出现并发症的几率明显比中青年高，心脑血管损害。

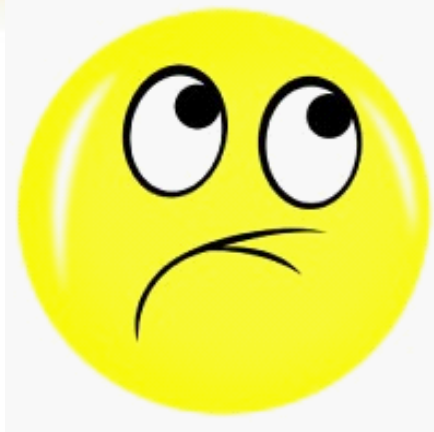




高血压有什么症状？



有些高血压患者并没有什么明显症状



少数患者会出现头晕、耳鸣等症状



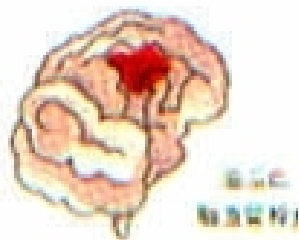
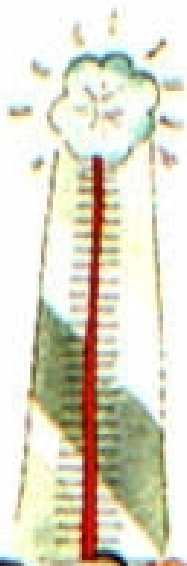
严重时会出现血压骤增，出现高血压危象，如头痛、心慌、出汗、恶心等



高血压的主要危害



心臟增大 心力衰竭 冠狀動脈硬化



腦出血 腦梗塞



中風不語 (中風)

长期的血压增高容易导致心、脑、肾等器官的损害，是心脏病、脑血病、肾脏病发生和死亡的最主要的危险因素。





高血压的主要危害（续）



心脏

高血压可导致心肌肥厚，进一步发展造成心衰。
高血压可使冠状动脉血管粥样硬化，还可导致心绞痛、心肌梗塞、高血压心脏病。

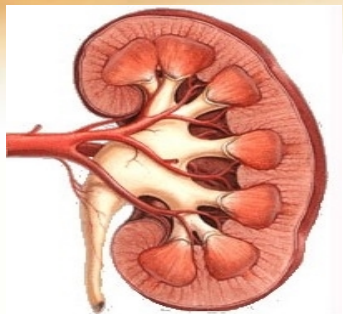


大脑

高血压引起脑动脉硬化，可以引起各种类型的中风，如脑梗塞、脑出血、一过性脑供血不足等。



高血压的主要危害（续）



肾脏

一般5—10年后可出现肾小管功能损害最终导致肾衰，甚至尿毒症。



血管

动脉弹性减低、管腔变窄。



眼睛

眼底视网膜变化、眼底动脉狭窄、痉挛

整理版课件



11心点



可怕的并发症

据统计，我国每年死于高血压并发症的人数多达300万以上，占居民总死亡人数的三分之一。

● 6成以上的冠心病、

● 8成以上脑梗塞病人、

● 9成以上脑出血病人均有高血压病

史



• 世界卫生组织称高血压为**无声的杀手**

• 高血压是全球人类最常见的慢性病，是慢性病防治的切入点





高血压的防治现状“三高三低”

三高：

发病率高、致残率高、病死率高

三低：

知晓率低 48·4%、服药率低
38·5%、控制率低 9·5%



其实，高血压是可以控制的

从现在开始.....

了解高血压，重视高血压

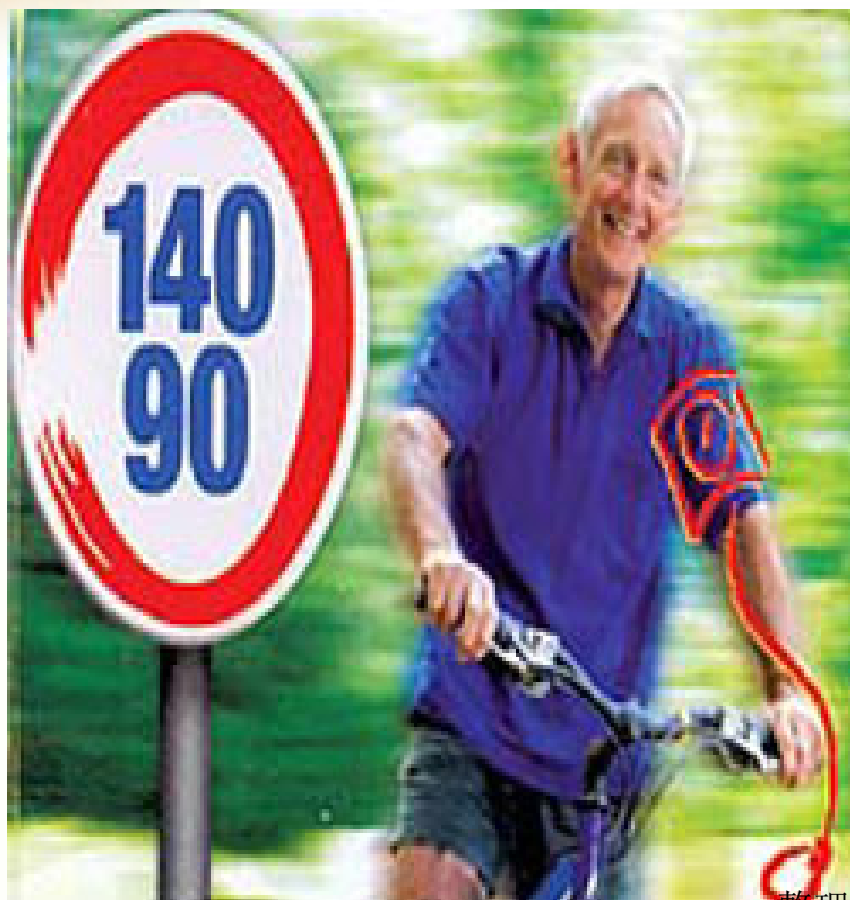




高血压可治 并发症可防



血压达标的目的



保护心脑血管，
远离并发症



远离高血压的8字箴言

低盐

减肥

减压

限酒



整理版课件





消除高血压的四个危险伙伴



高血脂

肥胖

糖尿病

吸烟



坚持良好的生活方式



整理版课件





什么是良好的生活方式?

- 合理膳食
- 戒烟限酒
- 适量运动
- 心理平衡





合理膳食

● 合理膳食可降低收缩压8-14毫米汞柱

● 原则

- 低盐
- 低脂肪
- 低热量





合理膳食(1): 低盐饮食

- 每天食盐多摄入2克，收缩压和舒张压分别升高2毫米汞柱和1毫米汞柱
- 低盐饮食可降低收缩压2-8毫米汞柱

世界卫生组织提倡
每人每天食盐摄入量不超过**6克**



少吃盐，多健康

整理版课件



23起



少吃盐、多健康—— 控制“看不见的盐”

- 酱油、味精、调味汁、方便面汤料等调味品
- 罐头、酱鸭、午餐肉、烧鸡等熟食
- 咸菜、酱菜等腌制品





合理膳食(2): 低脂肪饮食

- **饱和脂肪酸对人体有害，应减少摄入**
 - 减少动物脂肪摄入，尤其注意隐蔽的动物脂肪如香肠、排骨
 - 每人每天烹调用油<25克
- **不饱和脂肪酸对人体有益，应增加摄入**
 - 用橄榄油或菜籽油代替其它烹调用油
 - 每周吃2次鱼



减少高胆固醇食品



全脂奶粉



鸡蛋



动物内脏



虾、蟹

食品	胆固醇含量(毫克)
一个鸡蛋	250
一个鸭蛋	647
猪肝100克	368
全脂奶粉100克	71

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/408001033140006064>